

# Sentier marin de Bonporteau

Aire maritime adjacente



Sentier sous-marin Cavalaire (© FloBeau CCGST)

*Une balade sous-marine au cœur de l'aire marine protégée Corniche varoise qui dévoile les richesses des fonds marins et offre un point de vue original sur ses criques cachées et son littoral à la géologie tourmentée.*

Afin de promouvoir la randonnée subaquatique et de faire découvrir les fonds marins de son territoire, la Communauté de communes du Golfe de Saint-Tropez développe un réseau des sentiers marins équipés sur les sites propices à une activité familiale en autonomie.

## Infos pratiques

Pratique : Randonnée palmée

Thèmes : Faune sous-marine, Flore sous-marine

# Description

En suivant le sentier balisé de 7 bouées de couleur, vous visiterez les criques secrètes de Bonportreau et découvrirez l'histoire géologique du littoral et de ses falaises. Vous pourrez croiser saupes, dorades et girelles déambulant entre les feuilles de la gracieuse posidonie, et même apercevoir sous les surplombs rocheux de jeunes mérous et de petits corbs.

Pour encore mieux appréhender les richesses locales et profiter de toutes ces rencontres sous-marines magiques, suivez une des visites guidées *Esprit parc national - Port-Cros* encadrée par un guide moniteur diplômé proposée tous les mardis matin en été.

## Equipement

Sentier sous-marin équipé de bouées avec panneaux d'information immergés. Accès libre à tout nageur autonome équipé de palmes, masque et tuba.

## Bons plans locaux

Suivre une visite guidée du sentier marin.

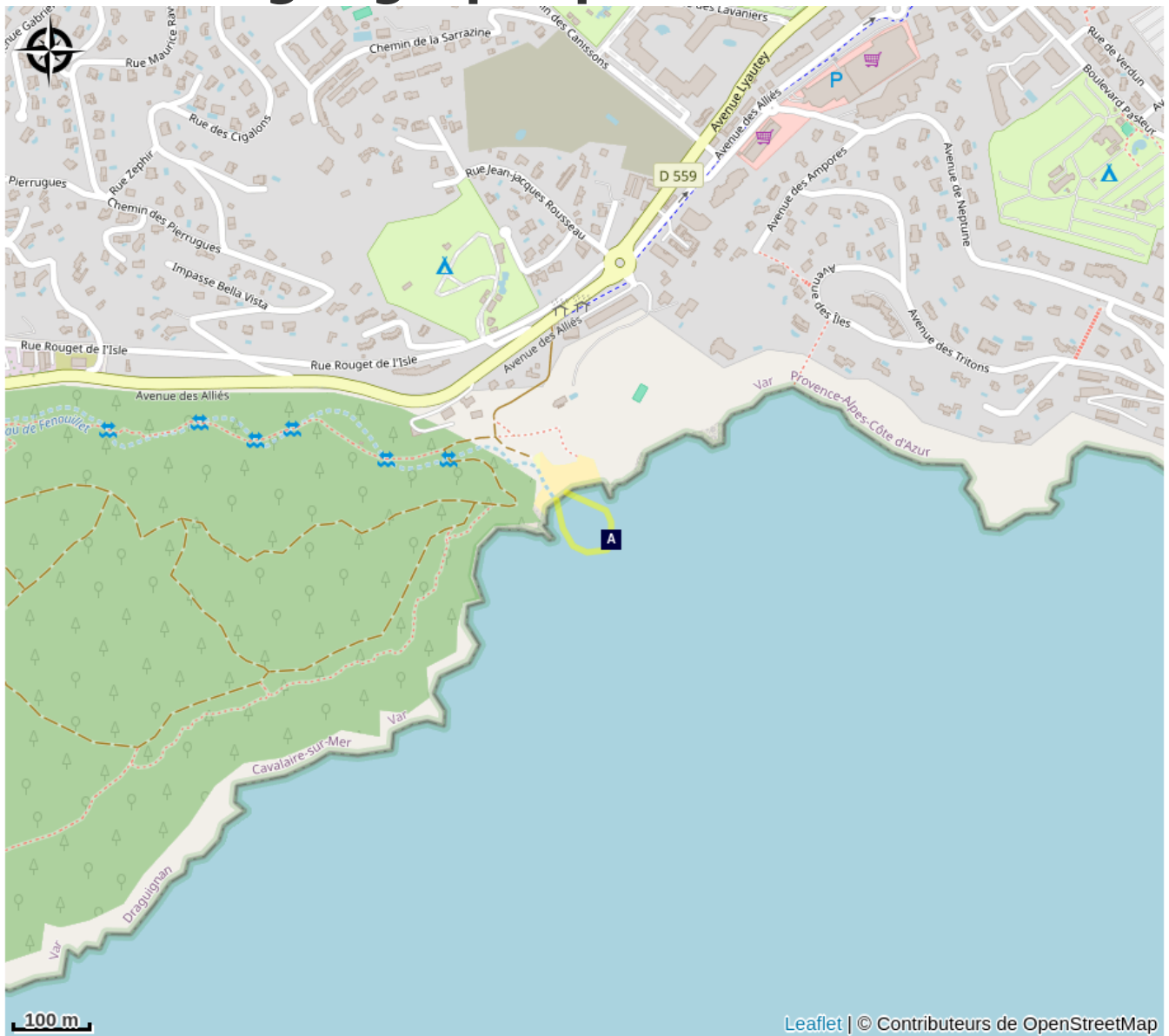
Tous les mardis matin en juillet et août.

Réservation obligatoire sur : <https://golfesttropez.regiondo.fr/sentier-marin-de-bonportreau>

## Accès

Plage de Bonportreau. Parking payant à proximité.

# Situation géographique



Mérou brun (A)

Saupe (C)

Herbier de posidonie (E)

Corb (B)

Dorade (D)

# Toutes les infos pratiques

## **Recommandations**

### **Les palmes du randonneur responsable**

#### ***nous sommes Tous utilisateurs...***

Évitez les huiles et crèmes solaires pour préférer des laits respectueux de l'environnement.

Les couches d'huiles et crèmes solaires forment un écran à la surface de la mer : elles bloquent la lumière et l'oxygène ce qui impacte la faune et la flore.

On peut tous limiter sa consommation de plastique : réduire en évitant le jetable et le suremballé, recycler.

De nombreuses espèces confondent les sacs plastiques avec leur nourriture et meurent d'étouffement ou d'obstruction intestinale en les avalant.

Évitez les pertes de carburant lors de l'avitaillement par l'installation d'un système anti-rejet.

Des hydrocarbures dans la Méditerranée, un vrai problème dans une mer presque fermée. Si les marées noires sont rares, les dégazages sauvages sont un vrai fléau.

#### ***...et tous responsables de la plage***

J'admire mais je ne détruis pas !

Par exemple, la pêche, le ramassage, le transport d'oursin sont réglementés. (Cf. le site de la Direction Interrégionale de la Mer Méditerranée).

Le prélèvement comme le nourrissage d'animaux marins menacent la biodiversité de Méditerranée, en ayant un impact très rapide sur les populations.

En bateau, je jette l'ancre sur les fonds turquoise / sableux ou je m'arrime sur un corps mort.

Les herbiers de posidonie de Méditerranée sont sous pressions et régressent : ancrages, dragage, chalutage, déchets... Tous ces facteurs concourent à les faire disparaître.

Ne vous laissez pas effrayer par ces plages au naturel, l'écosystème vous dira merci.

Les banquettes de posidonie, mêlées de coquilles vides sont laissées par la mer après les tempêtes. L'ensemble constitue un habitat, une ressource pour de nombreuses espèces et stabilise les plages.

## **Lieux de renseignement**

### **Office de tourisme de Cavalaire-sur-Mer**

Maison de la mer, 50 Rond Point Saint  
Exupéry, 83240 Cavalaire-sur-Mer

[contact@cavalauresurmer.fr](mailto:contact@cavalauresurmer.fr)

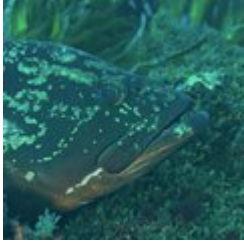
Tel : 04 94 01 92 10

<http://www.cavalauresurmer.fr>



# Sur votre chemin...

---



## Mérou brun (A)

*Espèce emblématique, le mérou fait le bonheur des plongeurs : très curieux, il n'hésite pas à sortir de son trou pour les regarder.*

Le mérou (*Epinephelus marginatus*) a un corps trapu, une mâchoire légèrement prognathe et lippue, deux gros yeux mobiles qui lui donnent un regard expressif. De couleur brune, sa robe change de teinte et de dessins en fonction des individus, du comportement et de la couleur du fond. Ce poisson sédentaire et placide, peut vivre 40 à 50 ans et n'atteint sa maturité sexuelle qu'à partir de 5 ans. Vers 9-12 ans, il change de sexe : femelle à sa naissance, il devient mâle. Prédateur vorace, il se nourrit de poulpes, calmars, crustacés et divers poissons. Sa position de prédateur au sommet de la chaîne alimentaire lui donne un rôle de régulateur des espèces. Un équilibre s'établit progressivement entre les habitats, les proies disponibles et la densité des mérous. A ce titre, il est considéré comme un bon indicateur de la qualité du milieu.

**Pêche interdite dans les eaux territoriales de Méditerranée occidentale (arrêté du 23 décembre 2013).**

[Pour en savoir +](#)

Crédit photo : © Claude LEFEBVRE



## Corb (B)

*Le corb est un élégant poisson côtier à la robe argentée que sa nonchalance et sa chair excellente ont rendu très vulnérable.*

Le corb (*Sciaena umbra*) a une silhouette très élégante grâce à son corps au dos bombé, brun à reflets de bronze, et ses nageoires dorsale et caudale bordées d'un liseré noir. C'est un poisson côtier, qui fréquente surtout les fonds de pente modérée entre 5 et 30 m. Il affectionne les dalles bordées d'herbier, autour desquelles il évolue en 'familles' pouvant regrouper plusieurs dizaines d'individus de tailles différentes, et sous lesquelles il se tient une partie de la journée.

Actif la nuit, il se nourrit surtout de crustacés et accessoirement de poissons et de vers. Ce poisson tient son nom de sa capacité étonnante à produire des sortes de croassements tel un corbeau, en compressant sa vessie natatoire. Devenu rare sur nos côtes car trop vulnérable à la chasse sous-marine, il repeuple peu à peu les eaux des réserves marines. Ainsi, à Port-Cros, on compte 7 fois plus de corbs qu'en 1990. Un récent arrêté d'interdiction de pêche devrait aider cette espèce à renforcer ses effectifs dans nos eaux.

Crédit photo : © Charly GICQUEAU



## Saupe (C)

*La saupe est un des rares poissons herbivores de Méditerranée.*

La saupe (*Sarpa salpa*) possède une tête courte avec des yeux bordés de jaune vif, une petite bouche à lèvres épaisses, un corps ovale, allongé, comportant une seule nageoire dorsale et une nageoire caudale peu développée. Sa couleur gris verdâtre est striée d'une dizaine de lignes longitudinales dorées très marquées. Espèce à activité diurne, elle se déplace en bancs denses et très ordonnés au-dessus des herbiers de posidonies et des prairies d'algues dont elle se nourrit. Comme beaucoup d'autres poissons les saupes changent de sexe, mais dans leur cas, ce sont de jeunes mâles qui deviendront femelles ultérieurement.

Crédit photo : © Thomas ABIVEN - PNPC

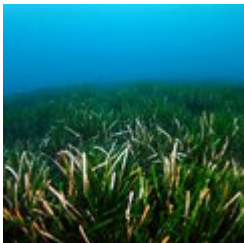


## Dorade (D)

*La dorade doit son nom à la tache jaune qu'elle porte entre ses yeux comme une couronne d'or.*

La dorade royale (*Sparus aurata*) est un magnifique poisson gris argenté, à la tête massive et aux lèvres charnues. Souvent solitaire, elle fréquente les zones côtières sableuses à proximité de roches. Ce sparidé se nourrit de mollusques, dont elle broie les coquilles à l'aide de ses puissantes molaires, mais aussi de crustacés, de petits poissons et parfois d'algues. La ponte a lieu en hiver ou au début du printemps. Les jeunes apprécient les eaux saumâtres des étangs littoraux. Hermaphrodites, ils naissent mâles et deviennent femelles vers 3 ans. Sa taille oscille entre 20 et 50 centimètres. C'est une des espèces qui s'adapte bien à l'aquaculture.

Crédit photo : © Vincent BARDINAL



## Herbier de posidonie (E)

*La posidonie n'est pas une algue mais une plante à fleurs.*

Elle possède des racines, des rhizomes, de longues feuilles en lanière, et produit des fleurs qui se transforment en fruits nommés «olives de mer». Espèce endémique de Méditerranée, elle porte à tort le nom d'espèce oceanica. Elle forme de vastes herbiers qui rendent d'innombrables services écologiques: oxygénation des fonds, frayères et nurseries à poissons, supports d'épiphytes, forte production de matière organique, fixation des fonds et protection très efficace du littoral contre l'érosion.

### **EN SAVOIR +**

Crédit photo : © Antonin GUILBERT - AAMP